

地域医療を育てる会 情報紙 クローバー

# CLOVER



発行 代表 NPO 法人 地域医療を育てる会  
藤本晴枝  
http://iryousodateru.com/  
第50号 平成23年3月5日発行  
東金市東金1142 「東金の家」内  
TEL: 090-7634-7175

## 『たばこ』は、『早老短命』のこわ〜いウソ!? それでもあなたは吸い続けますか?!

今年、成人式を迎えた若者は、全国で125万人。  
山武地域では1月9日に成人式が開催され、華やかな振り袖や凜々しい袴に身を包んだ若者たちが、大人としての第一歩を踏み出しました。  
20歳になると、一人の人間として大きな責任を負う一方、未成年の間は法律で禁じられてきたお酒やたばこを嗜むことが許されますね。でも、ちよつと待って……! たばこを手取る前に、たばこがあなたや家族に及ぼす恐ろしい「害」の真実について、しっかりと学んでみませんか?

### タバコは美容の大敵

まずは、問題です。

Q・左の写真を見てください。この二人の女性は双子なのですが、さて、どちらが喫煙者でしょうか?



A・答えは、「左の女性」。

この二人、双子ですからもちろん生年月日は同じです。でも、左の女性は、タバコを吸わない右の女性に比べて、ずいぶんシワが多く、歯や歯茎も痛んでいることがわかりますね。

実は、タバコを一本吸うと、お肌の健康のために欠かせないビタミンCは25mg消失すると言われています。つまり、たばこを吸い続けることで、シミ・シワ・脱毛など、皮膚の老化だけでなく、骨粗しょう症・歯周病など、骨や歯の老化も進んでしまうのです。  
長年の蓄積とは本当に恐ろしいですね。

### タバコの有害物質が 身体に与える 悪影響とは?

喫煙は美容に悪影響を及ぼすだけではありません。タバコが生み出すいくつ

かの有害物質は、確実に健康な体を蝕んでいきます。

そこで、次に挙げる①〜④の有害物質が、身体にどのような害を及ぼすのか、簡単に見ていきましょう。

- ① 活性酸素  
↓ 動脈硬化・炎症
- ② ニコチン  
↓ 依存性・血管収縮
- ③ 一酸化炭素  
↓ 酸素運搬能の低下・動脈硬化
- ④ タール↓ 発がん



海外ニュースで話題になった、タバコを吸う2歳の男の子。彼はニコチン中毒になったため、禁煙し治療を受けたそうです。



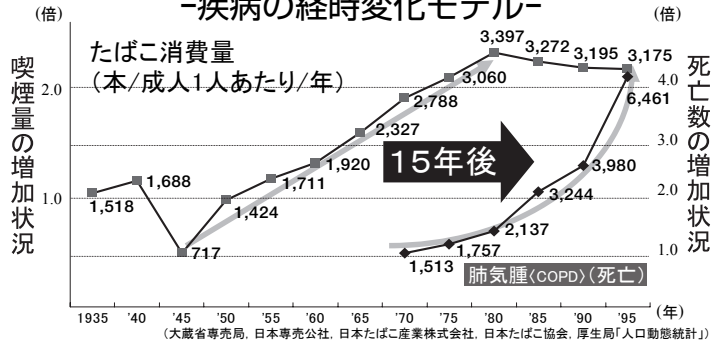
- 具体的な症状としては、  
肺機能低下・がん(肺・食道・咽喉頭・口腔・膵等)の増加
- 高血圧・脳卒中・心臓病・痴呆等
- 機能能低下  
(インポテンツ・早期閉経)などです。

お金を払ってタバコを吸って、わざわざ老化を早めたり、病気になるなんて、なんだかもったいない気がしませんか?



**タバコで確実に  
早まる「死」**

**喫煙量の増加と肺気腫死亡数の増加（日本）  
-疾病の経時変化モデル-**



次に見ていただきたいのは、「喫煙量の増加と肺気腫死亡数の増加」を表したグラフ(右図)です。喫煙量の増加を追いかけると、その15年後くらいから「肺気腫」という病気で亡くなる人も増えていることがよくわかりますね。

肺気腫というのは、肺の組織が破壊される病気で、最後にはゆっくり歩いていても、安静にしていても呼吸困難を生じるようになります。

息ができなくなるといふ苦しみを目の当たりにされている医療者の方々は、「絶対にタバコだけは吸うまい」と思われるのだから。

若く、元気なときには何も感じないかもしれない。しかし、今たばこを吸っている方々には、15年後、20年後の自分の肺がどうなっているかを、ぜひ想像していただきたいと思えます。

**他人のタバコの煙には  
百数十倍の有毒物質が！**

タバコの手でもうひとつ見逃せないのが、他人のタバコの煙(副流煙)を吸わされる「受動喫煙」です。副流煙には主流煙の数倍から百数十倍の濃度の有害物質が含まれており、タバコ1本分の副流煙を換気するためには、なんとドラム缶100本分の空気が必要だと言われています。



**成人における受動喫煙関連疾患**

疾患	相対リスク
心筋梗塞	1.3倍
肺癌	1.2倍
副鼻腔癌	2~3倍
脳梗塞・くも膜下出血	1.82倍
子宮頸癌	3.4倍(発病リスク)

実際に右の表を見ると、受動喫煙がいかに病気のリスクを高めているかがよくわかりますね。タバコを吸う人は、周囲の人にこうした命にかかわる取り返しのつかない被害を与えている「加害者」なのだという認識を持つことが重要です。

また最近、医療関係をはじめとする多くの職場では、喫煙者を採用しないという動きも進んでいるようです。

ただでさえ就職活動が大変なご時世。タバコは全てにおいて、百害あって一利なし、と言えるのではないのでしょうか。

東金病院の平井愛山院長は、「たばこって体に悪いんですか?」と題した講習会を市内の高校生向けに定期的に開き、喫煙の害を伝えておられます。今回ご紹介した数々の資料は、平井先生からご提供いただきました。

最後に、平井先生から「タバ

**タバコを吸わないメリット**

- ① タバコにしばらくられない人生を送る
- ② 自分の健康を守る
- ③ 家族・同僚の健康を守る
- ④ 子供の喫煙を防止する
- ⑤ 地球の環境を守る
- ⑥ 迷惑に気づかない
- ⑦ 無神経人間にならない
- ⑧ 火の不始末の心配がない
- ⑨ タバコ代がかからない

禁煙は、地域の健康と医療を守ることにつながります。ぜひ、みんなで意識を高めていきたいものですね。

(柳原三佳)

**「よ〜し、禁煙するぞ!」という  
アナタのためのお役立ち情報**

- インターネットサイト「All about」によると、禁煙グッズベスト5は、
- 第1位 ニコレット(ニコチンガム)
  - 第2位 ニコブロック  
(タバコのフィルターに薬液をしみこませることで煙中のニコチン濃度を下げていく)
  - 第3位 アレン・カーの「禁煙セラピー」  
(DVDを見ながら意識改革)
  - 第4位 インターネット「禁煙マラソン」  
(寄付金を払って禁煙プログラムに参加)
  - 第5位 禁煙パイポ
- また、北風小憎夫さんのブログ「24時間でタバコをやめる!」も必見!



**新作** NPO法人地域医療を育てる会の絵本  
**「くませんせいのSOS」の新作が好評発売中です!!**  
 「くませんせいのSOS」第2弾  
**「ルウとポノポノ」**  
 500円(44ページ)  
 NPO法人地域医療を育てる会HPより購入できます。  
<http://iryousodateru.com/kumasensei/index.html>